Unterschiedliches Begehren

Polarisierung, sexuelle Unlust und therapeutische Interventionen

„Warum begehrst du mich nicht?“ – „Warum muss ich immer diejenige sein, die nach Nähe fragt?“ – „Warum setzt du mich ständig unter Druck?“

Unterschiedliches sexuelles Begehren gehört zu vielen Paarbeziehungen. Besonders herausfordernd wird es, wenn eine Person häufiger oder auf andere Weise Sexualität erleben möchte als die andere. Häufig entwickelt sich eine Dynamik zwischen einer Person, die mehr möchte, und einer Person, die weniger möchte.

Je stärker die eine Person auf Veränderung drängt, desto mehr zieht sich die andere zurück oder geht in Widerstand. Es entsteht eine zunehmende Polarisierung, in der beide ihre Positionen verteidigen. Enttäuschung, Hilflosigkeit und Feindseligkeit nehmen zu, während die sexuelle Begegnung immer schwieriger wird. Diese Polarisierung kann dazu führen, dass sexuelles Begehren zunehmend verloren geht und sich sexuelle Unlust entwickelt.

Aus differenzierungsbasierter Perspektive sind diese Konflikte nicht allein Ausdruck unterschiedlicher sexueller Bedürfnisse. Sie machen auch sichtbar, wie sehr das eigene emotionale Gleichgewicht vom Verhalten und den Reaktionen der Partnerperson abhängig geworden ist. Die Auseinandersetzung um unterschiedliches Begehren wird damit zu einer grundlegenden Entwicklungsherausforderung für beide.

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Frage, wie Paare aus festgefahrenen Polarisierungen herausfinden können, ohne dass eine Person nachgeben, sich anpassen oder die andere verändern muss.

Das Seminar vermittelt ein Verständnis der Dynamik unterschiedlichen sexuellen Begehrens und zeigt, weshalb klassische Kommunikationsstrategien, Konfliktlösungstechniken und Kompromissangebote bei diesen Konflikten keine Lösung bieten. Sie greifen zu kurz, weil sie die zugrunde liegenden emotionalen Abhängigkeiten und individuellen Entwicklungsherausforderungen nicht bearbeiten.

Anhand praxisnaher Beispiele werden therapeutische Interventionen vorgestellt, die destruktive Interaktionsmuster unterbrechen, die Eigenverantwortung beider Partnerpersonen stärken und eine Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten, Erwartungen und inneren Konflikten ermöglichen.

Ziel ist nicht die Beseitigung unterschiedlicher sexueller Bedürfnisse, sondern die Entwicklung der Fähigkeit, Unterschiedlichkeit auszuhalten, die eigene Position verantwortlich zu vertreten und der Partnerperson mit Offenheit und Wohlwollen zu begegnen – auch dann, wenn sich die eigenen Wünsche nicht erfüllen.

Zielgruppe und Teilnahme

Das zweitägige Vertiefungsseminar richtet sich an Kolleg*innen, die im Rahmen ihrer Weiterbildung die Zertifizierung „Paar- und Sexualtherapie“ anstreben.

Darüber hinaus steht das Seminar allen Kolleg*innen offen, die sich mit unterschiedlichem sexuellem Begehren, der Entstehung sexueller Unlust und der therapeutischen Bearbeitung partnerschaftlicher Bedürfniskonflikte nach dem differenzierungsbasierten Ansatz vertieft auseinandersetzen möchten.

Termin, Kosten und Anmeldung

Termin: 24. + 25.08.2027

Kosten: 490,00 €

Frühbucherpreis: 470,00 € bei Anmeldung bis zum 15.02.2027

Anmeldung: Direkt bei Carlotta Baehr
kontakt@carlottabaehr.de